



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Miika Tuovinen & Jari Rautiainen

YLÄKOULULAISTEN RAVITSEMUS  
JA LIIKUNTA: Opetustapahtuma Laihian  
yläkoulussa

Hoitotyö  
2018

## TIIVISTELMÄ

Tekijät	Miika Tuovinen ja Jari Rautiainen
Opinnäytetyön nimi	Yläkoululaisten ravitseminen ja liikunta: Opetustapahtuma Laihian yläkoulussa.
Vuosi	2018
Kieli	suomi
Sivumäärä	28 + 3 liitettä
Ohjaaja	Hanna-Leena Melender

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää opetustapahtuma Laihian yläkoululaisten terveyspäivässä, osana laajempaa projektia. Opetustapahtumassa käsiteltiin liikunnan ja ravitsemuksen merkitystä terveyteen.

Oikeanlainen liikunta ja ravitseminen ovat tärkeitä nuoren jaksamisen ja yleisen hyvinvoinnin kannalta. Valtakunnallisen Kouluterveyskyselyn aineistoon perustuvan raportin mukaan kouluaterian söi päivittäin 90 % pojista, kun taas tytöistä 80 %. Suomalaisen Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2015 peruskoulun 8. ja 9. luokkien pojista 7 % ilmoitti, ettei vapaa-aikanaan harrasta liikuntaa, jossa hengästyy tai hikoilee. Vastanneista 29 % ilmoitti harrastavansa hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa vapaa-aikanaan viikossa seitsemän tuntia tai enemmän. Vastaavat luvut tyttöillä olivat 5 % ja 22 %, samassa järjestyksessä.

Opetustapahtumassa tavoitteena oli edistää yläkoululaisten tietämystä ravinnon ja liikunnan vaikutuksesta terveyteen, nuoret oppivat tarkkailemaan omia ravitsemus- ja liikuntatottumuksiaan, nuoret ymmärtävät ravitsemuksen ja liikunnan tärkeyden osana omaa hyvinvointia.

Opinnäytetyön teoreettista viitekehyksestä varten tehtiin tiedonhakuja liikunnan ja ravitsemuksen tärkeydestä terveyteen ja hyvinvointiin. Teoreettisessa viitekehyksessä käytettyjen julkaisujen pohjalta suunniteltiin opetustapahtuman sisältö. Opinnäytetyössä lähteenä käytettiin myös muuta alan kirjallisuutta ja internetsivuja.

Laihian yläkoulun terveyspäivä toteutettiin marraskuussa 2017, yhteistyössä yläkoulun henkilökunnan, kouluterveydenhoitajan ja opinnäytetyön ohjaajan kanssa. Opetustapahtuma toteutettiin 7.-luokkalaisille.

Palautekyselyiden perusteella opetustapahtuma oli todettu hyväksi.

---

Avainsanat	nuoret, nuori, liikuntakasvatus, liikunta, ravitsemuskasvatus, terveyden edistäminen, syömiskäyttäytyminen
------------	--

---

## ABSTRACT

Author	Miika Tuovinen and Jari Rautiainen
Title	Nutrition and Exercise for Junior High School Students: Organizing a Teaching Session for Junior High School Students in Laihia.
Year	2018
Language	Finnish
Pages	28 + 3 Appendices
Name of Supervisor	Hanna-Leena Melender

---

The purpose of this practice-based bachelor's thesis was to organize a teaching session in junior high school in Laihia as a part of a larger project. The teaching session discussed the importance of physical activity and nutrition for health.

The right kind of exercise and nutrition is important for young people and for general wellbeing. According to the report based on the National School Health Survey in the year 2007, 90% of the boys and 80% of the girls ate the school meal regularly. In 2015, 7% of the boys in the 8<sup>th</sup> and 9<sup>th</sup> grade of junior high school announced that they did not exercise in their free time, with breathless or sweating physical exercise. Of the respondents, 29% reported engaging in breathtaking and sweating exercise in their free time a week for seven hours or more. The corresponding figures for the girls were 5% and 22% in the same order.

The purpose of the teaching session was to increase the knowledge of the junior high school students about the effects of diet and exercise on health and that young people learn to observe their own nutrition and exercise habits and understand the importance of nutrition and exercise as part of their own well-being.

For the theoretical framework of the thesis, information was gathered on the importance of physical activity and nutrition for health and well-being. Based on the publications used in the theoretical framework, the content of the teaching session was designed. In the thesis, other literature and web pages were also used as sources.

The Laihia Junior high school health day was carried out in November 2017, in cooperation with senior school staff, school nurses and the supervisor of the thesis. The teaching session was conducted for 7<sup>th</sup> grade students.

Based on the feedback questionnaires, the students considered the teaching session to be good.

---

Keywords                      Adolescents, physical education, physical exercise, nutritional education,                      health promotion, eating behaviour

## SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ .....	2
ABSTRACT .....	3
1 JOHDANTO .....	6
2 OPINÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	7
3 TOIMINNALLINEN OPINÄYTETYÖ PROJEKTINA .....	8
3.1 Projektin määritelmä .....	8
3.2 Projektin vaiheet .....	8
3.3 SWOT–analyysi .....	8
4 TEOREETTISEN VIITEKEHYKSEN HAKUSANAT JA RAJAUKSET ...	10
4.1 Tiedonhaut .....	10
4.2 Ravinnon myönteiset vaikutukset .....	11
4.3 Liikunnan myönteiset vaikutukset .....	11
4.4 Nuorten terveellinen ravitsemus .....	11
4.5 Nuorten terveellinen liikunta .....	12
4.6 Suomalaisten nuorten ravitsemustottumukset .....	13
4.7 Suomalaisten nuorten liikuntatottumukset .....	15
4.8 Nuorten liikuntatottumusten edistäminen .....	16
5 OPETUSTAPAHTUMAN SUUNNITTELU .....	18
5.1 Suunnittelu .....	18
5.2 Opetuksen arviointi .....	19
6 OPINNÄYTETYÖPROJEKTIN TOTEUTUS .....	22
6.1 Alustavat taustaselvitykset, alustava rajaus ja lisäselvitykset .....	22
6.2 Yhteissuunnittelu sidosryhmien kanssa .....	22
6.3 Työsuunnittelu ja hankkeen toteutus .....	23
6.4 Seuranta ja arviointi .....	24
7 POHDINTA .....	25
7.1 Opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden toteutuminen .....	25
LÄHTEET .....	28

## 1 JOHDANTO

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli järjestää opetustapahtuma Laihian yläkoululaisille, osana terveyspäivää. Tämän opinnäytetyön osa-alue oli opetustilanteen toteuttaminen liikunta- ja ravitsemustottumuksista. Laihian yläkoulu oli tilannut Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijoita toteuttamaan terveyspäivän koulullaan. Opinnäyte kuuluu tekijöiden sairaanhoitajaopintoihin.

Opinnäytetyön aihe on tärkeä, koska liikunta ja oikeanlainen ravitsemus vaikuttavat kokonaisvaltaisesti nuorten terveyteen ja koettuun hyvään oloon (TEKO terve koululainen 2017). Kuitenkin tiedetään, että esimerkiksi suomalaisista koululaisista kaikki eivät syö ja liiku suositusten mukaisesti. Vuoden 2015 Kouluterveys-kysely osoitti, että kaikki 8.–9.-luokkalaiset eivät esimerkiksi syö päivittäin aamupalaa ja/tai koululounasta, ja kaikkien kotona ei nautita yhteistä päivällistä. Myös liikunnan harrastus vaihtelee: osa nuorista liikkuu riittävästi, osa ei. (THL 2017.)

## **2 OPINÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET**

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää opetustapahtuma osana Laihian yläkoululla järjestettävää terveyspäivää. Opetustapahtuman aiheena oli liikunnan ja ravitsemuksen vaikutus terveyteen.

Tavoitteet olivat seuraavat:

1. Edistää yläkoululaisten tietämystä ravinnon ja liikunnan vaikutuksesta terveyteen
2. Nuoret oppivat tarkkailemaan omia ravitsemus- ja liikuntatottumuksi-  
aan.
3. Nuoret ymmärtävät ravitsemuksen ja liikunnan tärkeyden osana omaa  
hyvinvointia.

### **3 TOIMINNALLINEN OPINÄYTETYÖ PROJEKTINA**

#### **3.1 Projektin määritelmä**

Tämä opinnäytetyö toteutettiin projektityyppisesti. Projekti on ainukertaisen tuotteen, palvelun tai tuloksen aikaansaamiseksi tehty työ, jonka onnistumisesta vastaa projektiin erikseen nimetty omistaja ja ohjausryhmä ja sen toteutusta johtaa projektipäällikkö. Hyötytavoitteet, lopputavoitteet sekä aika- ja kustannustavoite on projektissa etukäteen määritelty. (Projekti-instituutti 2017.)

#### **3.2 Projektin vaiheet**

Projektin vaiheita ovat seuraavat (Silfverberg 2007, 15.)

- Alustavat taustaselvitykset
- Alustava rajausta ja lisäselvitykset
- Yhteissuunnittelu sidosryhmien kanssa
- Työsuunnittelu ja hankkeen toteutus
- Seuranta ja arviointi

#### **3.3 SWOT-analyysi**

SWOT-analyysi tarkoittaa strategisen aseman tarkastelua vertailemalla halutun kohteen vahvuuksia ja heikkouksia ympäristön luomiin uhkiin ja mahdollisuuksiin. Tämän tarkoitus on luoda kokonaiskuva tilanteesta, auttaen havainnollistamaan projektiin liittyvät riskit ja välttämään ongelmia ne tiedostettuaan (Vuorinen 2013, 88.)

SWOT-analyysimenetelmän tarkoituksena on tuottaa ensin analyysiä ja analyysin jälkeen valintoja ja toimintasuunnitelmia tavoitteiden saavuttamiseksi. Osa-alueista sisäisiä asioita ovat vahvuudet ja heikkoudet, ulkoisia asioita ovat taas mahdollisuudet ja uhat. Eri osa-alueissa saattaa usein ilmetä päällekkäisyyksiä, eli vahvuudet saattavat olla yhtäaikaaisesti mahdollisuuksia. (Vuorinen 2013, 88–89.) Taulukossa 1 esitetään tälle opinnäytetyöprojektille sen alussa laadittu SWOT-analyysi.



**Taulukko 1.** Laihian terveyspäivää varten tehty SWOT-analyysi

<b>VAHVUUDET</b>  -aiheen kiinnostavuus ja hyödyllisyys  -aiheesta on paljon tietoa saatavilla	<b>MAHDOLLISUUDET</b>  -nuorten mahdollisuus oppia lisää liikunnan ja ravitsemuksen jokapäiväisistä hyödyistä  -nuorten tiedon lisääminen  -oppilaiden tiedonhakemisen helpottaminen  -liikunnasta ja ravitsemuksesta saatavan mielihyvän merkitys
<b>HEIKKOUEDET</b>  -tekijöiden kokemattomuus opetustilanteessa  -tekijöiden heikko osaaminen käyttää vaadittuja tietokantoja	<b>UHAT</b>  -oppilaat eivät ehkä jaksa keskittyä opetustilanteeseen  -ajan riittämättömyys opetustilanteessa

Projektin alussa tehtiin riskien hallitsemiseksi seuraava suunnitelma:

- Heikkouksia pyritään korjaamaan siten, että opetustilanne pidetään pienryhmille. Opetustilanteista tulee tehokkaampia, sekä kysymyksiin vastaamiseen pystytään paneutumaan kunnolla. Tietokantojen käyttöön pyydetään tarvittaessa apua kirjaston informaatikolta.
- Uhkiin pyritään vaikuttamaan siten, että opetustilanne pyritään pitämään mielenkiintoisena ja monipuolisena. Opetustilanteen ajankäyttöä täytyy suunnitella tarkoin.

## 4 TEOREETTISEN VIITEKEHYKSEN HAKUSANAT JA RAJAUKSET

### 4.1 Tiedonhaut

Opinnäytetyötä varten tehty tiedonhaut on esitetty taulukossa 2.

**Taulukko 2.** Tiedonhaut nuorten liikunta- ja ravitsemuskasvatuksesta

<b>Tietokanta Pvm</b>	<b>Hakusanat</b>	<b>Rajaukset</b>	<b>Osumien määrä</b>	<b>Käytettyjen julkaisujen määrä</b>
Medic 22.04.2017	Nuoret AND Liikun- takasvatus	10 vuotta  Kaikki julkaisutyypit  Asiasanojen synonyymit käytössä	8	1
Medic 22.04.2017	Nuoret AND Ravitsemus- kasvatus	10 vuotta  Kaikki julkaisutyypit  Asiasanojen synonyymit käytössä	3	1
Medic 05.10.2017	“Terveysten edistäminen” AND Nuori AND Liikunta	10 vuotta  Kaikki julkaisutyypit  Asiasanojen synonyymit käytössä	12	1
Medic 28.10.2017	Nuori AND Syömiskäyt- täytyminen	10 vuotta  Kaikki julkaisutyypit  Asiasanojen synonyymit käytössä	43	1

## **4.2 Ravinnon myönteiset vaikutukset**

Ravinto auttaa jaksamaan työssä sekä liikkumisessa. Ravinto turvaa vireystilan ja jaksamisen, pienentää liikuntavammojen riskiä, kehittää kuntoa, kiihdyttää palautumista liikuntasuorituksesta ja raskuudesta, vaikuttaa hyvään oloon, sekä edesauttaa painonhallintaa. Arkiruuuan täytyisi olla hyvää ja samalla ravitsevaa, lisäksi aterioinnin tulisi olla nautinnollinen hetki. On tärkeää tietää miten, milloin ja paljonko syödään. Positiivisen ruokavalion perustana on kulutuksen ja energiansaannin tasapaino, aterioiden rytmitys, lautasmaalin hyödyntäminen, monipuolisten ravintoaineiden sopiva saanti, juomisen säännöllisyys, sekä omat valinnat. (UKK-instituutti 2017.)

## **4.3 Liikunnan myönteiset vaikutukset**

Liikunnan myönteiset vaikutukset ihmiseen ovat kokonaisvaltaisia. Ne näkyvät fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa. Liikuntaa tarvitaan lihaksien ja luuston myönteiseen kehittymiseen. Liikkuminen tehostaa verenkiertoa, joka on elinehto keuhkojen ja sydämen toiminnalle. Säännöllinen liikkuminen ennaltaehkäisee useiden sairauksien syntyä, ja sitä käytetään myös useiden sairauksien hoitoon ja terveyden ylläpitämiseen. (UKK-instituutti 2017.)

Psyykkisessä terveydessä liikunnan vaikutus näkyy keskittymiskyvyn ja muistin parantumisena, myös unen laatu paranee. Hyvä uni ja vireystila auttavat jaksamaan koulussa ja harrastuksissa. Vireystilan ollessa hyvä, myös mieliala ja itsetunto kohenevat. Liikuntaharrastusten kautta kyetään luomaan uusia ihmissuhteita ja parantamaan sosiaalisia taitoja. Lisäksi liikunnan kautta kehitytään toimimaan erilaisissa ryhmissä. (UKK-instituutti 2017.)

## **4.4 Nuorten terveellinen ravitsemus**

Kouluikäisten nuorten monipuolinen ravinto on tärkeä nuoren kasvulle ja kehitykselle. Kasvavan nuoren energian ja ravintoaineiden tarve kasvaa murrosiän myötä. Terveelliset välipalat ja säännöllinen ateriaritmi ovat tärkeitä koululaisille. Koulu-ruokailu edesauttaa ylläpitämään oppilaan työvireyttä ja hyvinvointia koulupäivän aikana. Ravintoainetiheyteen perustuen voidaan tarkkailla ruoan ravitsemuksellista

laatua. Koulun tulee järjestää nuorelle ateria, joka kattaa noin kolmanneksen nuoren päivittäisestä energiantarpeesta (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008, 2–4).

Viimeiseksi julkaistun lautasmallin mukaan kouluruoka sisältää pääruoan, leipää, levitettä, maitoa tai piimää sekä salaattia tai kasvislisäkkeen. Ateriointiin on hyvä varata aikaa 30 minuuttia ja ruokailutilan tulisi olla meluton sekä viihtyisä. Jos koulupäivä jatkuu lounaan jälkeen pidempään kuin kolme tuntia, koulun tulisi järjestää opiskelijalle mahdollisuus terveelliseen välipalaan. Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos ovat suositelleet vuonna 2007, ettei kouluissa ja oppilaitoksissa myytäisi makeisia, virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja. Oppilaitoksen sen sijaan tulisi tarjota puhdasta ja raikasta vettä janoon (Hoppu ym. 2008, 2–4).

Valtakunnallisen Kouluterveyskyselyn aineistoon perustuvan raportin mukaan kouluaterian söi päivittäin 90 % pojista, kun taas tytöistä 80 %. Viimeisimmän lautasmallin mukaisesti söi vain 35 % oppilaista. Epäterveellisiä välipaloja vähintään kaksi kertaa viikossa söi pojista joka kolmas ja tytöistä joka neljäs. Kouluterveyskysely tehtiin peruskoulun 8.- ja 9.- luokkalaisille, sekä lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoille (Hoppu ym. 2008, 2–4).

#### **4.5 Nuorten terveellinen liikunta**

Liikunta on tärkeä osa nuoren hyvinvoinnin edistämistä, 13–18-vuotiaat tarvitsevat liikuntaa 1 tunnista 1½ tuntiin päivässä, joka on yleissuositus ja pohjautuu sekä asiantuntijoiden mielipiteeseen, että tieteellisiin tutkimuksiin. Vaikka liikunnan tarve ei poikkeakaan paljon lapsuusiän tarpeesta, on niissä kuitenkin eroavaisuuksia, kun puhutaan kasvavasta nuoresta. Eri liikuntamuotojen kokeileminen auttaa nuorta löytämään itselleen sopivan harrastuksen (UKK-instituutti 2008).

Fyysistä aktiivisuutta koululainen tarvitsee viikon jokaisena päivänä, koska fyysistä aktiivisuutta ei voida varastoida. Ylärajaa fyysiselle aktiivisuudelle ei voida määrittellä, mutta harjoittelu ei saa olla liian kuluttavaa tai yksipuolista. Nuorilla liikkuminen jää yleensä vähäisemmälle kuin lapsilla ja nuorten tehokas liikunta tulee usein eri urheiluharrastuksien tai -seurojen kautta (UKK-instituutti 2008).

Päivittäiseen liikuntaan tulisi sisältyä tehokasta, rasittavaa liikuntaa, joka nostattaa sydämen sykettä ja hengästyttää. Parasta liikuntaa nuorille ovat erilaiset hyppyt ja suunnanmuutoksia sisältävät leikit, pelit tai urheilulajit, koska ne vahvistavat nuoren luustoa. Liikelaajuuden ylläpidon kannalta olennaista on käyttää eri niveliä. Vennytely ja voimistelu auttavat ylläpitämään ja kehittämään liikelaajuutta (UKK-instituutti 2008).

#### **4.6 Suomalaisten nuorten ravitsemustottumukset**

Aamupala on yleisimmin laiminlyöty ateriarhythmin osa-alue. WHO:n koululaistutkimuksen mukaan selkeitä syitä ovat nuoren tupakointi, alkanut alkoholin käyttö sekä vähäiset yöunet. Koululounas oli taas tutkimuksen mukaan vähiten poisjätetty ruokailu ateriarhythmista, johtuen siitä, että sen tarjoilee koulu säännöllisesti päivittäin. Päivällisen poisjäänti johtuu usein perheen epäsäännöllisestä ruokailuhetkestä. Lounaan syöminen ateriana ei täytä ateriarhythmin kriteerejä ellei se noudata lautasmallia. Pelkkä maitolasi ja leipä eivät vielä täytä lounaan kriteerejä (Ojala, Välimaa, Villberg, Kannas & Tynjälä 2006, 60–71).

Nuoren vuorokautisen ravinnonsaannin kulmakivet ovat aamiainen, lounas ja päivällinen. Nykypäivänä nuori kuitenkin korvaa, suuressa osassa tai kokonaan, jonkin näistä ruokailutapahtumista napostelemalla muuta kuin ruokailuhetkellä olisi tarkoitus syödä. Erityisesti aamiainen jätetään helposti väliin. Alakoulussa ateriarhythmi on vielä säännöllisempää kuin yläkoulussa. Maailman terveysjärjestön WHO:n koulututkimuksen mukaan 11-vuotiaista suomalaisista koululaisista valtaosa (79 %) söi aamiaisen jokaisena koulupäivänä, mutta 15-vuotiaista tytöistä vain 58 % ja pojista 60 % söi aamiaisen. Mitä enemmän nuorelle tulee ikävuosia, sitä enemmän laiminlyödään terveellisen ateriarhythmin mallia (Tilles-Tirkkonen 2016, 2.)

Vuonna 2013 tehdyn suomalaisen Kouluterveyskyselyn mukaan 34 % 8.-9.-luokkalaisista jätti vähintään kerran viikossa koululounaan väliin. Vastanneista nuorista noin puolet (43 %) ilmoitti, että kotona valmistetaan päivittäin ateria, joka nautitaan yhdessä perheen kesken. Toinen puoli (46 %) ilmoitti, että perheessä valmistetaan päivällinen joka päivä, mutta yhteistä ruokahetkeä ei ole. Loput 11 % vastasivat, että kotona jokainen ottaa itselleen syötävää, kun on nälkä eli päivittäistä ateriaa ei

valmisteta. Vastanneiden nuorten päivittäisen energiansaannin huomattava osuus koostui välipaloista (40 %). Positiivisesti vuoden 2013 Kouluterveyskyselyssä tuli esille koululaisten välipalojen syönti koululounaan lisäksi. Normaalin kasvun ja kehityksen sekä jaksamisen ja normaalipainaisuuden kannalta olisi hyvä, että vanhemmat järjestäisivät aikaa yhteisille aterioille, sekä takaisivat näin säännöllisen ateriarytmin nuorelle. Laiminlyödyllä ateriarytmillä on oleellinen yhteys alhaiseen energian saantiin sekä hyvinvointia edistäviin elintarvikevalintoihin. Erityisesti aamiaisen syöminen näkyy nuoren normaalipainaisuutena. Terveelliset ruokailutottumukset näkyvät myös vähäisempinä syömishäiriöinä sekä depression vähäisempänä esiintyvyytenä. Säännöllisen ateriarytmin puuttumisella on todettu olevan yhteys lisääntyneeseen väkivaltaiseen käyttäytymiseen ja suurempaan alkoholin kulutukseen (Tilles-Tirkkonen 2016, 2).

Suomalaisen Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2015 peruskoulun 8. ja 9. luokien pojista 61 % söi aamupalan viiden koulupäivän aamuna ja 15 % söi harvemmin kuin 1-2 aamuna viikossa. Vastaavat luvut tytöillä olivat 58 % ja 15 %, samassa järjestyksessä. Pojista 68 % ilmoitti syövänsä koululounasta viitenä päivänä kouluviikon aikana, kun taas 6 % pojista ilmoitti syövänsä harvemmin kuin 1-2 päivänä kouluviikon aikana. Tytöillä vastaavat luvut olivat 67 % ja 6 %, samassa järjestyksessä. Pojista 95 % ilmoitti syövänsä pääruokaa kouluruoalla ja 5 % ilmoitti, ettei syö pääruokaa kouluruoalla. Vastaavat luvut tytöillä olivat 91 % ja 9 %, samassa järjestyksessä. (THL 2017.)

Vuonna 2015 suomalaisista peruskoulun 8. ja 9. luokan pojista 67 % ilmoitti syövänsä salaattia kouluruoalla ja vastanneista 33 % ilmoitti, ettei syö salaattia kouluruoalla. Vastaavat luvut tytöillä olivat 82 % ja 18 %, samassa järjestyksessä. Pojista 71 % ilmoitti juovansa maitoa tai piimää kouluruoalla ja 29% ilmoitti, ettei juo maitoa tai piimää kouluruoalla. Vastaavat luvut tytöillä olivat 49 % ja 51 %, samassa järjestyksessä. Pojista 76 % ilmoitti syövänsä leipää kouluruoalla ja 24 % ilmoitti, ettei syö leipää kouluruoalla. Vastaavat luvut tytöillä olivat 80 % ja 20 %, samassa järjestyksessä. (THL 2017.)

Vuonna 2015 suomalaisista 8. ja 9. luokkien pojista 38 % oli sitä mieltä, että koululounas tarjoillaan sopivana aikana päivässä, kun taas 5 % oli täysin eri mieltä. Vastaavat luvut tytöillä olivat 30 % ja 3 %, samassa järjestyksessä. Pojista 35 % oli täysin sama mieltä siitä, että koululounaan syömiseen on varattu riittävästi aikaa, kun taas täysin eri mieltä oli 9 %. Vastaavat luvut tytöillä olivat 29 % ja 6 %, samassa järjestyksessä. Pojista 31 % oli täysin samaa mieltä siitä, että koululounasta on riittävästi tarjolla, täysin eri mieltä oli 9 %. Vastaavat luvut tytöillä olivat 24 % ja 5 %, samassa järjestyksessä. (THL 2017.)

Vuonna 2015 suomalaisista 8.- ja 9.-luokkalaisista pojista 9 % oli täysin samaa mieltä siitä, että koululounas on laadultaan hyvä, täysin eri mieltä oli 31 %. Vastaavat luvut tytöillä olivat 7 % ja 22 %, samassa järjestyksessä. Pojista 9 % oli täysin samaa mieltä siitä, että koululounas on maultaan hyvää, täysin eri mieltä oli 28 %. Vastaavat luvut tytöillä olivat 6 % ja 20 %, samassa järjestyksessä. Vuonna 2013 pojista 48 % söi perheen kanssa yhteisen aterian, kun taas 10 % ilmoitti ettei perheessä syödä illalla varsinaista ateriaa, vaan jokainen ottaa syötävää itse. Vastaavat luvut tytöillä olivat 12 % ja 42 %, samassa järjestyksessä. (THL 2017.)

#### **4.7 Suomalaisten nuorten liikuntatottumukset**

Suomalaisen Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2015 peruskoulun 8. ja 9. luokien pojista 7 % ilmoitti, ettei vapaa-aikanaan harrasta liikuntaa, jossa hengästyy tai hikoilee. Vastanneista 29 % ilmoitti harrastavansa hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa vapaa-aikanaan viikossa seitsemän tuntia tai enemmän. Vastaavat luvut tytöillä olivat 5 % ja 22 %, samassa järjestyksessä. Pojista 20 % ilmoitti, ettei lainkaan kävele tai pyöräile koulumatkoilla, vaan käyttää matkantekoon esimerkiksi mopoa tai autoa. Vastanneista 4 % ilmoitti kävelevänsä tai pyöräilevänsä koulumatkoillaan yli tunnin päivässä. Vastaavat luvut tytöillä 15 % ja 2 %, samassa järjestyksessä (THL 2017).

#### 4.8 Nuorten liikuntatottumusten edistäminen

Suomalaisten koululaisten liikkumattomuuden koetaan uhkaavan nuoren terveyttä nyt sekä tulevaisuudessa. Minimisuositus liikunnan suhteen nykystandardeilla nuorelle olisi 1–2 tuntia päivittäin, joka täyttyy vain osalla kouluikäisistä. Vuonna 2010–2012 tehdyn Liikkuva koulu –tutkimuksen mukaan 50 % alakoululaisista ja vain 17 % yläkoululaisista liikkuu 1 tunnin päivässä. Jostain syystä liikunnan määrä vähenee alakoulun alimmilta luokilta lähtien yläkouluun mentäessä. Osasyynä ilmiöön pidetään liiallista tietokoneella, älypuhelimella ja television äärellä olemista joka vaikuttaa suoranaisesti lapsen nykyiseen ja tulevaan terveydentilaan (Tammelin, Aira, Kulmala, Kallio, Kantomaa & Valtonen 2014, 25–32).

Nuorten liikuntatottumuksia voidaan edistää yksinkertaisin menetelmin: välttämällä yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja sekä rajoittamalla ruutuaikaa korkeintaan kahteen tuntiin päivässä. Nykyään kavereita tavataan tietokoneen ääressä verkossa sen sijaan, että liikuttaisiin ulkona fyysisesti kavereiden kanssa pelaillen sekä leikkien. On tärkeää huomata, että 1–2 tuntia liikuntaa päivässä on minimisuositus ja enemmän liikuntaa harrastava nuori saa isomman hyödyn liikkumisesta. Koulumatkan pituudella on suora vaikutus nuoren päivittäisen liikkumiseen: Tammelinin ym. (2014) tutkimuksessa alle kilometrin pituisen koulumatkan nuoret taittoivat fyysisesti, aktiivisesti kulkivat sen esimerkiksi kävellen, juosten tai pyöräillen. Moottoriajoneuvolla 1–3 kilometrin matkan kulki jo viidesosa nuorista. Puolet yläkoululaisista kulki moottoriajoneuvon kyydissä 3–5 kilometrin koulumatkan. Koulumatkan pituudella on suora ajallinen vaikutus nuoren päivittäiseen liikunnan määrään. Pelkästään koulumatkan kulkeminen fyysisesti liikkumalla lisäisi alle 3 kilometrin koulumatkalla liikuntaa noin 30 minuuttia ja 3–5 kilometrin koulumatkoilla noin 60–80 minuuttia. Tutkimusten mukaan koulumatkojen kävely sekä pyöräily ennustavat nuorelle fyysistä ja aktiivista elämäntapaa myöhemmin elämässä. (Tammelin ym. 2014, 25–32.)

Koululiikuntaa pyritään järjestämään siten, että sitä olisi 2–3 tuntia viikossa. Koululiikunnan tarkoitus ei ole yksinomaan liikuttaa nuoria, vaan antaa nuorelle taitoja,



tietoa sekä monipuolisia kokemuksia liikunnasta. Määrällisesti katsottuna koululiikunta ei riitä yksinomaan tyydyttämään nuoren viikoittaista liikunnan tarvetta. Liikunnan lisäämisellä välitunteihin ja muuttamalla koulupäivän rakennetta niin, että liikkuminen välitunneilla on mahdollista, saadaan lisättyä noin 10 minuuttia reipasta liikuntaa nuoren päivään. (Tammelin ym. 2014, 25–32.)

Nuoren liikuntaa koskevaa vastuuta voidaan jakaa koululle sekä vapaa-ajalla huoltajille. Liikkumista lisääviä tekijöitä ovat koulupäivän aikana esimerkiksi liikkuminen koulumatkalla, välituntien aktiivinen toiminta, liikuntatunnit, yhteinen liikkuminen oppituntien aikana, siirtyminen paikasta toiseen, kerhot, sekä mahdollisuus liikkua omaehtoisesti koulun alueella ja tiloissa ennen koulun alkua sekä sen jälkeen. Koulun tulisi huomioida myös istumiseen sekä paikalla olemiseen kuluva aika. Apukeinoja ovat esimerkiksi nuorten ylös nousut ja meneminen ulos välitunneilla, yhtäjaksoisen istumisen katkaiseminen oppitunneilla, seisten työskentely oppitunneilla, opetuksen muuttaminen toiminnallisemmaksi sekä, aktiivisempi istuminen eli mahdollisuus liikkua istuessa. (Tammelin ym. 2014, 25–32.)

Vapaa-ajalla vanhempien sekä muiden nuoresta huolehtivien tahojen vastuulle jää seuraavia asioita: aktiiviset koulumatkat, aktiiviset siirtymiset harrastuksiin tai kavereiden luokse, ulkoilu ja arjen aktiivisuus, liikunnalliset pelit ja leikit, sekä liikunta ja urheiluharrastukset. Istumisen ja paikallaolon vähentämiseen voidaan kiinnittää huomioita seuraavin menetelmin: television, tietokoneen, älypuhelimien sekä tablettitietokoneiden käyttämistä vähemmäksi, muu istuminen vähemmäksi, kuljettaminen kouluun ja harrastuksiin vähemmäksi, osa matkasta aktiivisemmaksi, sekä lasten kehottaminen siirtymään sisätiloista ulos pihalle. (Tammelin ym. 2014, 25–32.)

## 5 OPETUSTAPAHTUMAN SUUNNITTELU

### 5.1 Suunnittelu

Tässä opinnäytetyössä toteutettiin opetustapahtuma nuorten ravitsemuksesta ja liikunnasta Laihian yläkoulun 7.-luokkalaisille. Opetustapahtuman tarkka suunnitelma esitetään liitteessä 1. Opetustapahtuman kesto oli 50 min ja se toteutettiin kolme eri kertaa.

Oppija-analyysi on esitetty liitteessä 1. Oppilailla oli jo pohjalla jonkinlainen käsitys ja aiemmin opetettua tietoa esityksen aiheista. Oppilaille siis kerrattiin jo opittua tietoa ja tuotiin esille uusia asioita, jotka oppilaat itse toivat ilmi palautelomakkeilla.

Opetusmenetelmäksi valittiin esittävä opetus sekä vuoropuhelu opiskelijoiden kanssa. Vuoropuhelu sopi hyvin opetustapahtumaan, koska se ylläpitää oppilaan mielenkiintoa opetustapahtuman ajan. Oppilailla oli mahdollisuus kertoa omia kokemuksia liikunnasta ja ravitsemuksesta sekä tuoda esille omia mielipiteitään. Oppilaille annettiin mahdollisuus ilmaista omia toiveitaan välituntiliikunnasta ja liikumisesta ylipäättänsä. Vuoropuhelun käytössä on huomioitavaa kuitenkin se, että oppilaat pysyvät rauhallisina, eikä keskustelu aiheuta turhaa hälinää. (Kupias. 2000, 28–53.)

Pitkänen viittaa Vuoriseen (2005, 78–79), jonka mukaan esittävä opetus sisältää yleensä luentoja, esitelmää, puheita tai alustuksia, joita havainnollistetaan eri keinoin. Opetus on yleensä opettajajohtoista. Esittävää opetusta käytetään yleensä kun halutaan opettaa isoa joukkoa ihmisiä. Se ei vaadi paljon opetustilaa eikä välineitä. se sopii opetusmenetelmäksi, kun pyritään tiedollisiin tavoitteisiin sekä erilaisten kannanottojen ilmaisuun. (Pitkänen 2009, 25.)

Oppimateriaalista koottiin PowerPoint-esitys (Liite 2). Dioja tehdessä huomioitiin esityksen mielenkiintoinen ulkoasu, helppolukuisuus, sekä diojen määrä huomioitiin suhteessa käytettävissä olevaan aikaan. Dioissa käytettiin tukilauseita, joiden sisältöä opetettiin esityksen aikana suullisesti ja esimerkkejä käyttäen. Opetusta-

pahtumassa oppilaat esittivät vaihtelevasti kysymyksiä luokkakohtaisesti. Esimerkillä koulumatkan pituudesta havainnollistettiin pyöräilyn ja koulumatkan merkitystä terveydelle. Havainnollistamismenetelmissä otettiin huomioon oppilaiden ikä ja suunniteltiin opetustapahtuma selkeäkieliseksi ja siten ymmärrettäväksi. Opetustapahtumassa vältettiin vaikearakenteisia lauseita tai sanoja. Havainnollistamismenetelmissä vältettiin passiivimuotoja sekä, vaikeita ja liian pitkiä verbimuotoja, kuten ”juoksennellessamme” (Virtanen. 2009, 91–94.)

Hyvä PowerPoint-esitys on helppolukuinen ja mielenkiintoinen. PowerPoint-esityksessä on tärkeää, että tekstiä on vähän ja vain olennaiset asiat tuodaan esille. PowerPoint-esitys koostuu tukisanoista, joiden tarkoitus on helpottaa havainnoimaan esitettävää asiaa. Ulkoasun tulee olla siisti ja huoliteltu. PowerPoint-esitykseen voidaan tuoda kuvia ja havainnollistavia karttoja tukemaan esitystä (Pitkänen 2009, 53.)

## **5.2 Opetuksen arviointi**

Opetus arvioitiin keräämällä oppilailta kirjallinen palaute kyselylomakkeelle (Liite 3), johon oli laadittu neljä kysymystä. Kyselyllä selvitettiin aiheen mielenkiintoisuus, aiheiden tuttuus, uudet opitut asiat sekä oppilaan antama kouluarvosana opetuksesta. Aineisto analysoitiin yksinkertaisella sisällön erittelyllä. Tulokset esitetään taulukoissa, joissa esitetään sisällön erittelyllä tuotetut sisältöluokat. Jokaisen sisältöluokan yhteydessä ilmoitetaan, kuinka monen oppilaan vastaus sijoittui kyseiseen sisältöluokkaan.

Palautetta antoi yhteensä 60 oppilasta ja luokkia oli kolme. Vastaukset olivat selkeitä. Tulokset olivat enimmäkseen positiivisia. Aihetta pidettiin pääsääntöisesti mielenkiintoisena, vaikka aihe oli suurimmalle osalle tuttu. Oppilaat olivat oppineet uusia asioita eniten hyötyliikunnasta. Oppilaat antoivat esitykselle pääsääntöisesti hyviä kouluarvosanoja. Palautekyselyt suoritettiin nimettöminä.

Taulukko 3. Oppilaiden näkemykset opetustapahtuman aiheen mielenkiintoisuudesta

Sisältöluokat	Ilmaisujen määrä
Aihe oli mielenkiintoinen	40
Aihe ei ollut mielenkiintoinen	13
En osaa vastata	5
Vastaamattomia	2

Taulukko 4. Opetustapahtuman aiheiden tuttuus

Sisältöluokat	Ilmaisujen määrä
Aihe oli tuttu	55
Aihe ei ollut tuttu	0
Osittain tuttu	5
Vastaamattomia	0

Oppilaiden näkemykset opetustapahtuman aiheiden tuttuudesta on esitelty taulukossa 4

Taulukko 5. Oppilaiden oppimat uudet asiat

Sisältöluokat	Ilmaisujen määrä
Hyötyliikunta	18
Tilastoista	2
Jotain/ en tiedä	24
En mitään	16

Oppilaiden näkemykset uusien asioiden oppimisesta on esitelty taulukossa 5

Taulukko 6. Oppilaan antama arvosana esityksestä

Arvosanat	Ehdottajien määrä
10–10½	20
9–9½	24
8–8½	14
7–7½	2

Oppilaiden antamat arvosanat on esitelty taulukossa 6

## **6 OPINNÄYTETYÖPROJEKTIN TOTEUTUS**

### **6.1 Alustavat taustaselvitykset, alustava rajausta ja lisäselvitykset**

Opinnäytetyön aihe saatiin Vaasan ammattikorkeakoulun aihepankista. Aiheen oli antanut Laihian yläkoulu, joka tilasi terveyspäivän. Aiheen hyväksyi koulutuspäällikkö Regina Nurmi.

Aiheen valinnan ja hyväksymisen jälkeen aloitettiin työsuunnitelman tekeminen. Työsuunnitelmaa tehtiin kevätlukukaudella 2017 ja se valmistui ennen kesää. Tapaamisissa käytiin tiheästi ohjaavan opettajan kanssa, jotta voitiin hakea lupaa opinnäytetyön tekemiseen ennen kesää. Laihian kouluterveydenhuollosta saatiin lupa opinnäytetyön tekemiseen kesällä 2017.

### **6.2 Yhteissuunnittelu sidosryhmien kanssa**

Opinnäytetyön työelämän yhteyshenkilönä toimivat kouluterveydenhoitaja Henna Hakkinen ja rehtori Paula Hauru Laihian yläkoulusta. Rehtori vastasi tilojen järjestelystä sekä käytännön asioiden hoitamisesta.

Vaasan ammattikorkeakoulun terveyspäivän toteuttajat tapasivat Laihian yläkoulun sidosryhmäläiset. Yhteinen palaveri toteutettiin Laihian yläkoulun luokkahuoneessa 24.9.2017. Paikalla olivat Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijat ja opinnäytetyön ohjaajat, sekä Laihian yläkoulun henkilökunnasta rehtori, kouluterveydenhoitaja ja opinto-ohjaaja. Tapaamisessa käytiin läpi tilat, joissa opetustapahtumat tulisi järjestää, terveyspäivän aikataulu, sekä koulun tarjoamat opetusapuvälineet. Sidosryhmien kesken sovittiin, että liikunnan ja ravitsemuksen osuus järjestetään seitsemäsluokkalaisille kolme kertaa 50 minuutin opetustapahtumina. Lisäksi selvitettiin niiden ryhmien koot, joille opetustapahtuma tulisi pitää.

Palaverissa sovittiin myös, että jokaisessa opetustapahtumassa on läsnä opettaja Laihian yläkoululta, sekä että opinnäytetyön ohjaaja käy seuraamassa yhden opetustapahtuman. Ohjaajan kanssa palaverissa sovittiin, että laaditaan kyselylomakkeet palautteen saamiseksi opetustapahtumista. Sidosryhmähenkilöitä oli tarpeen tavata vain kerran.

### 6.3 Työsuunnittelu ja hankkeen toteutus

Opetusmateriaalin lähdeaineistoa etsittiin tieteellisiä tietokantoja hyödyntäen. Hakuja tehtiin Medic-tietokantaa hyödyntäen (taulukko 2). Opinnäytetyöhön käytettävät artikkelit valikoituivat otsikon ja PDF-tiedoston saantimahdollisuuden mukaan. Osumia saatiin eri hakukerroilla 3–43. Apuna käytettiin myös kirjoja ja internet-sivuja. Nuorten ikä huomioitiin opetustapahtumaa suunniteltaessa.

Ennen Laihian yläkoulun terveyspäivää opinnäytetyön tekijät kävivät läpi opetusmateriaalin ja harjoittelivat opetustapahtuman kertaalleen läpi. Oppisisältö jaettiin tasapuolisesti kummallekin opinnäytetyön tekijälle. Opetustapahtumaa suunniteltaessa otettiin huomioon eettisiä näkökulmia, ettei ketään opetustapahtuman aikana loukata. Sisältöä jouduttiin jonkin verran muokkaamaan kohderyhmälle sopivammaksi. Opetustiloja ei tarkistettu etukäteen, vaan sidosryhmät olivat kertoneet tiloista aiemmin palaverissa. Opetusmateriaali oli muistitikulla, joka kytkettiin Laihian yläkoulun tietokoneeseen ja heijastettiin videoprojektorilla valkokankaalle.

Laihian yläkoulun terveyspäivä toteutettiin 28.11.2017. Terveyspäivän tapahtuma oli kertaluonteinen ja ajallisesti rajattu. Tilat, joissa opetus tapahtui, olivat Laihian yläkoulun luokkahuoneet. Opetukseen tarvittava tietokone ja videotykki löytyivät Laihian yläkoululta. Muista resursseista huolehtivat opinnäytetyöntekijät itse.

Kohderyhmänä 7.-luokkalaiset olivat sopiva kohderyhmä opetustapahtuman aiheen kannalta. Nuorille oli tarpeen opettaa hyötyliikunnasta ja siitä, kuinka yksinkertaisilla menetelmillä sitä pystyy harjoittamaan päivän aikana. Myös kasvavalle nuorelle suositusten mukainen ravitsemus ja sen merkitys kehon toiminnan sekä jaksamisen kannalta on tärkeää.

Opetustapahtuma pyrittiin pitämään mielenkiintoisena sekä selkeänä keskittymisen turvaamiseksi. Opetusrauhan ja sujuvuuden takasi opettajan läsnäolo esityksen aikana.

Lopuksi kerättiin oppilailta palaute opetustapahtumasta. Tätä tietoa käytettiin opetustapahtuman arviointiin.

#### **6.4 Seuranta ja arviointi**

Opinnäytetyötä ja sen etenemistä seurasi opinnäytetyön ohjaaja. Ohjaaja antoi ohjeita, miten opinnäytetyötä on järkevää viedä aikataulullisesti eteenpäin. Ohjaaja antoi aikatauluja, mihin mennessä hän tarvitsee luettavaa ja mahdollisia korjauksia opinnäytetööhön. Sidosryhmien kanssa ei käyty läpi opetustapahtuman sisältöä. Opetustapahtuma ja siihen liittyvät korjaukset tarkisti ohjaaja ennen opetustapahtumapäivää. Opinnäytetyön tekijät laativat sisällöllisesti ja eettisesti sopivan palautekyselylomakkeen, joka jaettiin oppilaille opetustapahtuman päättyttyä.

Opetustapahtuman palautekyselyn tulokset on esitetty luvussa 5. Tarkoituksen ja tavoitteiden toteutuminen sekä prosessin, luotettavuuden ja eettisyyden arviointi on esitetty luvussa 7.



## 7 POHDINTA

Opetustapahtuma järjestettiin Laihian yläkoululla osana terveyspäivää. Opetustapahtuma suunniteltiin syksyllä 2017. Opetus toteutettiin 7-luokkalaisille.

### 7.1 Opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää opetustapahtuma osana Laihian yläkoululla järjestettävää terveyspäivää. Tarkoitus toteutui, koska Laihian yläkoulun terveyspäivä järjestettiin 28.11.2017.

Seuraavassa tarkastellaan tavoitteiden toteutumista tavoite kerrallaan:

1. Edistää yläkoululaisten tietämystä ravinnon ja liikunnan vaikutuksesta terveyteen.

Tavoite toteutui osittain, sillä aihetta oli käsitelty aiemmin yläkoululaisten opetussuunnitelmassa. Palautteen mukaan opetustapahtumassa opittiin joitakin uusia asioita. Opetettu tieto oli jossain määrin kertausta, mutta se koettiin tärkeäksi, eikä kertaaminen ollut oppilaiden mielestä turhaa. Tämä kävi ilmi opetustapahtuman vuoropuhelu-osuudessa.

2. Nuoret oppivat tarkkailemaan omia ravitsemus- ja liikuntatottumuksiaan.

Tästä tavoitteesta on mahdotonta arvioida, tuleeko tämä asia toteutumaan. Opinnäytetyön valmistumiseen mennessä ei ole olemassa tietoa siitä, ovatko nuoret oppineet tarkkailemaan ravitsemus- ja liikuntatottumuksiaan. Tästä voisi saada tietoa myöhemmin esimerkiksi kouluterveydenhuollossa.

3. Nuoret ymmärtävät ravitsemuksen ja liikunnan tärkeyden osana omaa hyvinvointia.

Tavoite toteutui, koska opetustapahtuman lopussa käydyssä keskustelussa oppilaat kertoivat henkilökohtaisesti omia kokemuksiaan ravitsemus- ja liikuntatottumuksiinsa, näin ollen opinnäytetyön tekijät arvioivat oppilaiden ymmärtävän ravitsemuksen ja liikunnan tärkeyden osana omaa hyvinvointia.

## 7.2 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Seuraavassa tarkastellaan projektin alussa laaditun SWOT-analyysin osuvuutta:

Vahvuuksina opinnäytetyössä otettiin esille aiheen kiinnostavuus ja hyödyllisyys, sekä se että aiheesta on paljon tietoa saatavilla. Opinnäytetyön aihe oli kiinnostava ja ajankohtainen, mutta käyttökelpoista aineistoa aiheesta ei löydetty niin paljon kuin alussa oletettiin. Kun aiheesta saatiin onnistunut tiedonhaku, löydettiin hyvin tieteellistä tutkimustietoa, jota onnistuttiin hyödyntämään opinnäytetyön tekemisessä.

Heikkouksina tekijät pitivät omaa kokemattomuuttaan opetustilanteissa. Toisena heikkoutena tekijät pitivät heikkoa osaamistaan käyttää vaadittuja tietokantoja. Tiedonhauk osoittautuivat todelliseksi haasteeksi opinnäytetyön tekijöille. Tiedonhauk suoritettiin vain Medic-tietokantaa käyttäen, joka oli opinnäytetyön tekijöiden mielestä yksinkertaisin käyttää. Opinnäytetyön tekijöiden kokemattomuudesta ei ollut haittaa opetustapahtumassa.

Mahdollisuuksina nähtiin nuorten mahdollisuus oppia lisää liikunnan ja ravitsemuksen jokapäiväisistä hyödyistä. Nuorten tiedon lisääminen, oppilaiden tiedonhakemisen helpottaminen, liikunnasta ja ravitsemuksesta saatavan mielihyvän merkitys. Oppilaille opetustapahtuman sisältö tuli osittain kertauksena ja osittain uuden oppimisena. Jälkeenpäin ajateltuna oppilaille olisi voinut tarjota internetosoitteita itsenäisiä tiedonhakuja varten. Oppilailla oli valmiina hyvä käsitys oikean ravitsemuksen ja liikunnan merkityksestä terveyteen.

Uhkana pidettiin sitä, että oppilaat eivät ehkä jaksu keskittyä opetustilanteeseen. Opetustilanteesta teki haastavan kohderyhmän murrosikä. Nämä eivät kuitenkaan näkyneet häiriöinä opetustilanteissa. Ajan riittämättömyys aiheutti aluksi huolta, mutta aika oli täysin sopiva opetustapahtumaan.

### 7.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opetustunnilla täytyi olla huolellinen sen suhteen, miten sisältö esitettiin opiskelijoille siten, ettei kukaan leimautuisi negatiiviseksi koettujen asioiden julki tuomisessa, esimerkiksi kun puhutaan liikunnan merkityksestä ylipainoon.

Palautelomakkeet kerättiin nimettöminä, oppilaiden yksityisyyttä suojaten. Opinnäytetyön valmistuttua palautelomakkeet tuhottiin silppuamalla. Opetustapahtuma pidettiin selkeällä kielellä ja helposti ymmärrettävänä. PowerPoint-diat tehtiin helposti luettaviksi.

Opinnäytetyön luotettavuus varmistettiin sillä, että tietoa haettiin tieteellisistä tietokannasta sekä tieteellisistä julkaisuista. Opinnäytetyössä käytetyt tieteelliset julkaisut ovat luotettavia, koska niiden tekijät ovat alan asiantuntijoita. Suhteellisen laaja lähteiden käyttäminen lisää myös opinnäytetyön luotettavuutta.

## LÄHTEET

Kupias P. 2000. Oppia opetusmenetelmistä. Educa-instituutti. Helsinki. 28–53.

Ojala K. Välimaa, R. Villberg, R. Kannas, L& Tynjälä, J. 2006. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti Vol 43, 60–71.

Pitkänen J. 2009. Yläkoulun opettajien kokemuksia seksuaaliopetuksen opetusmenetelmistä 56. Pro gradu –tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto

Projekti-instituutti 2017. Projektijohtamisen sanastoa. Viitattu 18.09.2017. [https://www.projekti-instituutti.fi/materiaalit/projektijohtamisen\\_sanastoa](https://www.projekti-instituutti.fi/materiaalit/projektijohtamisen_sanastoa)

Silfverberg P. 2007. Ideasta projektiksi projektinvetäjän käsikirja. Helsinki. Konsulttitoimisto planpoint Oy. Työministeriö.

Tammelin, T., Aira, A-L., Kulmala, J., Kallio, J., Kantomaa, M. & Valtonen, M. 2014. Suomalaislasten fyysinen aktiivisuus – tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. Suomen Lääkärilehti Vol 69, 25–32.

Tanja Tilles-Tirkkonen. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Väitöskirja –tutkielma. Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö. Itä-Suomen yliopisto. 2.

TEKO terve koululainen 2017 a. Arkiravinto tukee fiksua liikuntaa. Viitattu 22.04.2017. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu>

TEKO terve koululainen 2017 b. Liikunnan vaikutukset. Viitattu 22.04.2017. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>

THL 2017 a. Elintavat. Liikuntatottumukset. Kouluterveyskysely. Viitattu 13.05.2017. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijaty/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/elintavat>

THL 2017 b. Elintavat. Ruokailutottumukset. Kouluterveyskysely. Viitattu 13.05.2017. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijaty/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/elintavat>

THL 2016. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Toim. Hoppu U, Kujala, J, Lehtisalo J, Tapanainen H, Pietinen P. THL. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78381/2008b30.pdf?sequence=1>

Virtanen H. 2009. Selkokielen käsikirja. Kehitysvammaisliitto ry Oppimateriaalikeskus Opike. Helsinki. 91–94.

Vuorinen T. 2013. Strategiakirja – 20 työkalua. 1. painos. Helsinki. TALENTUM.

## LIITE 1 OPETUSTAPAHTUMAN SUUNNITTELU

### Opetustapahtuman aihe: Ravitseminen ja liikuntatottumukset

Opetustapahtuman ajankohta, paikka ja kokonaiskesto: 28.11.2017, Laihian yläkoulu. (3 x 50 min)

#### Oppija-analyysi:

- Laihian yläkoulun luokat 7A, 7B ja 7C
- Laihian yläkoulun peruskoululuokat ja kyseessä Laihian yläkoulun terveyspäivä
- Luokkakoot 22–28 oppilasta

#### Oppimistavoitteet:

1. Edistää yläkoululaisten tietämystä ravinnon ja liikunnan vaikutuksesta terveyteen
2. Nuoret oppivat tarkkailemaan omia ravitsemus- ja liikuntatottumuksiaan
3. Nuoret ymmärtävät ravitsemuksen ja liikunnan tärkeyden osana omaa hyvinvointia

Aika (min)	Oppimistavoitteet	Oppisisällöt (pääkohdat tähän, tarkemmin esim. käytettävässä oppimateriaalissa)	Oppijan oppimisprosessin vaihe	Oppimis- ja opetusmenetelmät	Havainnollistamisvälineet
3 min	Motivoitua ja tuntea opetuksen aihe  Ymmärtää miksi aihe on tärkeä ja ajankohtainen	-Mitä opetustapahtuma pitää sisällään  -Miksi aihe on tärkeä ja ajankohtainen	Motivoituminen ja  orientoituminen	Esittävä opetus	Power-Point -esitys
7 min	Edistää yläkoululaisten tietämystä liikunnan vaikutuksesta terveyteen	-Liikkumisen tarpeellisuus terveyden edistämässä sekä ylläpitämisessä.	Sisäistäminen	Esittävä opetus	Power-Point -esitys

7 min	Nuoret oppivat tarkkailemaan omia liikunta tottumuksiaan.	<p>-Yhdessä opiskelijoiden kanssa kartoitetaan heidän omaa tietämystään liikunnan tarpeellisuudesta.</p> <p>-Vuoropuhelua omista tottumuksista jos joku haluaa tuoda esille henkilökohtaisesti omaa tietämystään riittävästä liikunnan määrästä.</p> <p>-Puhutaan siitä, miten olisi hyvä seurata, että omalta osalta tottumukset ovat terveelliset.</p>	Sisäistäminen	Esittävä opetus  Vuoropuhelu	Power-Point -esitys
7 min	Edistää yläkoululaisten tietämystä ravitsemuksen vaikutuksesta terveyteen	-Oikeanlaisen ravitsemuksen vaikutus terveyteen.	Sisäistäminen	Esittävä opetus	Power-Point -esitys
7 min	Nuoret oppivat tarkkailemaan omia ravitsemustottumuksia.	<p>-Yhdessä opiskelijoiden kanssa kartoitetaan heidän omaa tietämystään oikeanlaisen ravitsemuksen tarpeellisuudesta.</p> <p>-Vuoropuhelua omista tottumuksista jos joku haluaa tuoda esille henkilökohtaisesti omaa tietämystään liittyen ravintoon.</p> <p>-Puhutaan siitä, miten olisi hyvä seurata että omalta osalta tottumukset ovat terveelliset.</p>	Sisäistäminen	Esittävä opetus  Vuoropuhelu	Power-Point -esitys
10 min	Nuoret ymmärtävät liikunnan- ja ravitsemuksen tärkeyden osana	-Energiajuomien, suklaapatukoiden ja muiden sokeripitoisten välipalojen huonosta vaikutuksesta omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen.	Sisäistäminen	Esittävä opetus  Vuoropuhelu	Power-Point -esitys

	omaa hyvinvointia.	-Liikkumattomuudesta johtuva jaksamattomuus esimerkiksi koulumaailmassa.			
5 min	Oppilaat arvioivat omaa oppimistaan.	-Opiskelijan vapaasana ja yhdessä pohdiskelua -Palautekysely	Sisäistäminen Arviointi	Kyselyn täyttäminen	Kyselylomake
4 min	Oppilaat arvioivat omaa oppimistaan.	-Keskustelua oppilaiden toivomista aiheista	Sisäistäminen Arviointi	Vuoropuhelu	

**Resurssianalyysi** (tarvittavat resurssit ja mistä ne saadaan):

- Videotykki, joka saadaan Laihian yläkoululta lainaksi
- Opetustilat, jotka Laihia yläkoulu järjestää
- Tietokone, joka saadaan Laihian yläkoululta lainaksi

#### **Arviointisuunnitelma:**

Tavoite 1: Edistää yläkoululaisten tietämystä ravinnon ja liikunnan vaikutuksesta terveyteen.

- Opiskelijoiden kanssa keskusteltiin opetustapahtuman yhteydessä vuoropuhein. Opiskelijoilla oli hyvä käsitys oikeanlaisesta ravitsemuksesta ja liikunnasta.
- Opiskelijoiden palautevastauksista kävi ilmi, että olivat oppineet uutta asiaa.

Tavoite 2: Nuoret oppivat tarkkailemaan omia ravitsemus ja liikunta tottumuksiaan

- Nuoret kertoivat avoimesti omista ravitsemus ja liikunta tottumuksistaan

Tavoite 3: Nuoret ymmärtävät ravitsemuksen ja liikunnan tärkeyden osana omaa hyvinvointiaan

- Opiskelijoilla oli käsitys miten he laiminlyövät omia ravitsemus ja liikuntatottumuksia osana omaa hyvinvointiaan. Asia kävi ilmi puhuttaessa karkeista, energia juomista ja liikunnan puutteesta

## LIITE 2 LAIHIAN YLÄKOULUN TERVEYSPÄIVÄ POWERPOINT-DIAT

Katso erillinen liite 2.



## LIITE 3

## PALAUTEKYSELY

Oliko aihe mielenkiintoinen?

Oliko aiheet ennestään tuttuja?

Mitä opit uutena asiana?

Kouluarvosanasi esityksestä

Rauhaisaa joulun odotusta ja koulumenestystä tulevaan vuoteen.

Vamk: Jari Rautiainen ja Miika Tuovinen